

Desafío de conocimientos de Educación Física.

Batería de cuestiones.

1. Hablamos de condición física general cuando nos referimos a actividades cotidianas y de condición física especial cuando.....

Aludimos a actividades físicas o deportivas.

2.¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?

Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

3. Existen cualidades físicas complementarias ¿Cuáles son?

La coordinación, el equilibrio, la agilidad.

4. El exceso de actividad física puede tener efectos negativos como:

Exceso de ***fatiga***

Retardo en el ***crecimiento***

Riesgo de problemas ***cardiovasculares.***

5. La capacidad ***contráctil*** del músculo es la responsable de la fuerza y si la hacemos durar, también de la ***resistencia.***

6.La ***Organización Mundial de la Salud*** recomienda un ejercicio moderado de 60 minutos diarios.

7.Es recomendable comer de todo y comer de forma variada sin olvidar ninguno de los nutrientes básicos: ***hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.***

8.Hay estudios que demuestran que hacer ejercicio físico diariamente mejora la densidad ***ósea*** y tiene un efecto preventivo de la ***osteoporosis***, una enfermedad que se caracteriza por la fragilidad de los ***huesos.***

9. ¿Qué es el calentamiento?

Es el conjunto de ejercicios de preparación para la actividad física y sirve para aumentar la temperatura corporal y mejorar las condiciones físicas y mentales con vista a la actividad.

10.¿Cuáles son las fases del calentamiento?

Ejercicio suave y progresivo que involucre la totalidad del cuerpo.

Ejercicios de movilidad articular de todas las partes del cuerpo.

Ejercicios de estiramiento de los grandes grupos musculares.

11.Completa las normas para hacer el calentamiento:

Duración: de ***10 a 15*** minutos.

Intensidad: suave o moderada para no agotarnos.

Progresión: ***gradual, de menor a mayor intensidad,*** sin interrupciones.

Movilidad: gradual, desde movimientos globales hasta el trabajo de grupos musculares específicos relacionados con la actividad posterior.

12.No debemos olvidar ***hidratarnos*** a menudo cuando practicamos actividad física.

13.¿Qué es la resistencia?

Es la cualidad física que permite mantener un esfuerzo, retrasando la aparición de la fatiga, durante el máximo tiempo posible.

14. El **corazón** bombea la sangre que transporta el oxígeno por todo el cuerpo. Es el responsable, pues, de la **resistencia**.

15. La técnica para medir la **frecuencia** cardíaca consiste en presionar el lateral del cuello (por donde pasa la arteria **carótida**) con los dedos índice y corazón.

16. En función del **esfuerzo** que esté haciendo el cuerpo en el momento de efectuar la medida, se pueden diferenciar cuatro tipos de frecuencia **cardíaca**.

17. FC **basal**: es la que se tiene cuando dormimos o estamos totalmente inactivos.

18. FC de reposo: es la que se tiene a lo largo del día en situación **estática**, como cuando estamos sentados.

19. FC de **esfuerzo**: es la que se tiene en el momento de hacer un esfuerzo y la que nos indica su **intensidad**.

20. FC **máxima**: representa el **límite** máximo de pulsaciones que, por seguridad, y en condiciones normales, no deberíamos **superar**.

21. Para calcular la **frecuencia** cardíaca máxima hay diferentes fórmulas. Una de ellas es:
FC **máxima**= 220 – tu **edad**

22. ¿Qué es la resistencia aeróbica? Ejemplos.

Es la que permite hacer esfuerzos de intensidad baja y de larga duración, durante los cuales el oxígeno que llega a los músculos a través de la respiración es suficiente.

Ejemplos: la maratón, el triatlón o el baile.

23. ¿Qué es la resistencia anaeróbica? Ejemplos.

Es la que permite hacer esfuerzos de intensidad elevada y de corta duración, durante los cuales el oxígeno que llega a los músculos a través de la respiración no es suficiente, lo que hace aparecer el agotamiento. Se trata de actividades de, como máximo, 2 o 3 minutos.

Ejemplos: las carreras de 100, 200 y 400 metros o la gimnasia artística.

24. Para mejorar la resistencia debemos comenzar por el entrenamiento de la resistencia **aeróbica**. Es la que nos interesa más para la **salud** y la calidad de **vida**.

25. ¿A qué llamamos carrera continua?

Consiste en correr a un ritmo constante y con una intensidad moderada por un terreno llano una distancia determinada, que depende de la condición física del corredor.

26. ¿Qué es el Fartlek?

Se trata de un carrera continua que incluye cambios de ritmo y distancia. Estos cambios de intensidad hacen que se trate de un sistema más exigente, que obliga a trabajar más el corazón.

27. El entrenamiento de la resistencia nos aporta muchos beneficios. Mejorando la resistencia mejoramos la **condición física**.

28. El entrenamiento de la resistencia aumenta el tamaño del **corazón**, por eso puede **bombear** más cantidad de **sangre** en cada latido.

29. El entrenamiento de la resistencia disminuye la **frecuencia** cardíaca, de modo que el corazón necesita menos **esfuerzo** para bombear más sangre.

30. El entrenamiento de la resistencia aumenta la **capacidad** pulmonar, lo que mejora la absorción de **oxígeno** en la sangre.

31. El entrenamiento de la resistencia **activa** el metabolismo, lo que hace disminuir la **grasa** y el colesterol.

32. El entrenamiento de la resistencia fortalece el sistema **muscular**.

33. El entrenamiento de la resistencia mentalmente mejora la capacidad de **esfuerzo**.

34. El **triatlón** es el deporte de resistencia más duro; tiene tres modalidades: Sprint, **Olímpica** e Ironman.

35. ¿Qué es la flexibilidad?

Es la cualidad física que permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte del cuerpo.

36. ¿Qué parte del cuerpo genera la flexibilidad?

La unidad músculo-tendón es la parte del cuerpo que permite que la articulación tenga más amplitud de movimiento.

37. ¿Qué es el tendón?

Es un cordón fibroso que une el músculo con el hueso.

38. ¿Qué tipo de flexibilidad tenemos?

Se pueden distinguir dos tipos fundamentales de flexibilidad: Flexibilidad estática y flexibilidad dinámica.

39. ¿Qué es la flexibilidad estática?

Es la que permite adoptar una posición determinada, a partir de la cual buscar un grado concreto de estiramiento. El trabajo de esta cualidad se debe mantener durante unos segundos, no debe llegar a producir dolor y no requiere un movimiento significativo.

40. ¿Qué es la flexibilidad dinámica?

Se pone en práctica al efectuar un movimiento que requiere la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. El trabajo de este tipo de flexibilidad se distingue por la existencia de un desplazamiento importante de una o varias partes del cuerpo.

41. Una de las técnicas que nos pueden ayudar a evitar el acortamiento del sistema **músculo-tendón** son los estiramientos.

42. Existe un sistema de estiramiento particular es el llamado método de Bob Anderson. Describe en qué consiste.

Consiste en mantener el estiramiento en una posición relajada y sostenida durante un lapso de tiempo de entre 10 segundos y un minuto. Este tiempo de estiramiento debe ir acompañado de 2 o 3 respiraciones completas y la concentración en el grupo muscular que se está trabajando.

43. ¿Cuáles son los músculos que necesitan un trabajo de flexibilidad más intenso?

Los músculos posturales son los que necesitan un trabajo de flexibilidad más intenso, ya que llevan a cabo un trabajo de contracción constante. Nos ayudan a mantener la postura, sea de pie, en una carrera o sentados en una silla. La contracción constante hace que esta musculatura tenga más tendencia a acortarse con el tiempo y, por tanto, es preciso estirla más.

44. El entrenamiento de la flexibilidad disminuye la tensión **muscular** y, por tanto, aumenta la **amplitud** de los movimientos de las articulaciones.

45. El entrenamiento de la flexibilidad facilita la **oxigenación** del músculo y, por tanto, su **recuperación**, especialmente después de la práctica de la actividad física. Por eso va bien realizar ejercicios de **estiramiento** después de hacer una caminata o correr.

46. El entrenamiento de la **flexibilidad** actúa de una manera preventiva sobre lesiones como los **tirones** musculares.

47. El entrenamiento de la flexibilidad oxigena las **fibras** del músculo y, por tanto, **mejora** la irrigación. Es especialmente importante, sin embargo, el hecho de que también actúa sobre el **tendón**, que normalmente está menos irrigado. Con los estiramientos queremos, pues, actuar sobre la estructura musculotendinosa.

48. Las mujeres son generalmente **más** flexibles que los hombres. Dado que tienen una musculatura más **desarrollada**, los hombres gozan de menos **flexibilidad**.

49. ¿Quién suele padecer una enfermedad conocida como síndrome de Ehlers-Danlos?
Los contorsionistas.

50. ¿Qué es el síndrome de Ehlers-Danlos?

Se trata de un grupo de patologías hereditarias caracterizadas por la hiperelasticidad de la piel, la hiperlaxitud articular y la fragilidad de tejidos.